

# 食推おすすめレシピ



村上市食生活改善推進委員（略して食推）は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、市内で食に関する活動をしています。

《調理》村上市食生活改善推進委員 問保健医療課健康サポート室（☎53-3364）

地元食材を利用して適塩でバランスよく食べよう 1日当たりの塩分摂取量の目標値 男性7.5g未満 女性6.5g未満

## 餃子の皮で作ったピザ

休日に親子で餃子ピザを作ってみてはいかがですか。



### 〈材料12枚分〉

ピーマン…1個 ミニトマト…4個 ウインナー…3本  
 コーン…1/3缶 オリーブオイル…小さじ1  
 餃子の皮…12枚 ケチャップ…大さじ2強  
 ピザ用チーズ…20g

### 〈作り方〉

- ①ピーマン、ミニトマト、ウインナーは5mmの輪切りにする。コーンは水気を切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをしき、餃子の皮を広げる。
- ③餃子の皮にケチャップを塗り、ピーマン、ミニトマト、ウインナー、コーン、ピザ用チーズをのせる。
- ④蓋をして弱火で10分程度蒸し焼きにする。皮がパリッとし、具材に火が通りチーズが溶けたら出来上がり。

### 栄養価(3枚分)

エネルギー155kcal たんぱく質5.5g 脂質7.2g 炭水化物18.4g 食塩相当量0.7g  
 ポイント：オーブントースターで焼くこともできます(200℃で7分程度)。  
 色々な具をのせて、アレンジを楽しみましょう。

※1月11日から2月10日までの届け出です（敬称略）※保護者やご遺族などの了承を得て掲載しています

## おたんじょう

### ■村上市地域

（出生児）（届出者）  
 大滝 滝心 仲間町  
 西坂 謙一 岩船上浜町  
 矢部 智弘 肴町  
 大地 羽黒町

### ■荒川地域

遠山 貴則 藤沢  
 富樫 光貴 切田  
 本間 拓良 藤沢

### ■神林地域

細野 高 九日市  
 内山 弘之 桃川

### ■朝日地域

小田 優也 塩野町  
 鈴木 大輔 中原

## おくやみ

### ■村上市地域

（氏名）（年齢）（行政区または住所）  
 中村 トヨ 山辺里  
 菅原 敏男 山居町二丁目  
 東 敏 瀬波中町  
 小野塚 昭八 岩船上大町  
 高橋 サクヨ 長井町

### ■荒川地域

中村 昭七 小国町  
 大滝 弥五郎 塩町  
 五十嵐 賢之助 堀片  
 五十嵐 トミ 堀片  
 大滝 久 堀片

### ■神林地域

佐藤 榮三郎 緑町一丁目  
 五十嵐 友子 瀬波上町  
 本間 フユ 浜新田  
 高橋 ヨミ子 塩町  
 加戸 ノブ 大欠

### ■朝日地域

塩野町 緑町四丁目  
 近藤 壽男 天神岡  
 加藤 八重子 塩町  
 佐藤 美喜子 大欠  
 江端 真理子 安良町

片野 香代子 80 片町  
 東 修一 55 松山  
 桑原 健 89 肴町  
 竹内 千枝子 82 堀片  
 仲間 玲子 69 上の山  
 高田 ヨリ子 89 加賀町  
 近藤 ナツ子 84 四日市  
 宮尾 シキ 100 上片町  
 木村 敏子 73 安良町  
 江端 真理子 68 大欠  
 佐藤 美喜子 96 天神岡  
 加藤 八重子 78 塩町  
 近藤 壽男 87 緑町四丁目  
 加戸 ノブ 94 大欠  
 高橋 ヨミ子 79 塩町  
 本間 フユ 95 浜新田  
 五十嵐 友子 76 瀬波上町  
 佐藤 榮三郎 84 堀片  
 大滝 久 85 堀片  
 五十嵐 賢之助 87 堀片  
 大滝 弥五郎 87 堀片  
 中村 昭七 93 小国町  
 高橋 サクヨ 100 長井町  
 小野塚 昭八 92 岩船上大町  
 東 敏 77 瀬波中町  
 菅原 敏男 76 山居町二丁目  
 中村 トヨ 96 山辺里

## おくやみ

### ■荒川地域

小川 ナツ 海老江  
 富樫 宇榮一 下鍛冶屋  
 松田 ツヤ 野口  
 菅井 ハル 貝附  
 渡邊 七エ 荒川松山  
 島津 美和子 藤沢  
 安齋 米子 山口

### ■神林地域

押切 恒夫 下助測  
 横山 一枝 下助測  
 武者 サキ 宿田  
 竹内 寅治 新飯田  
 木村 幸子 平林  
 平山 恵子 小口川  
 川口 ヒサ 塩谷  
 瀬賀 正史 塩谷  
 小池 ユリ子 平林  
 鈴木 ソノ 有明  
 富樫 キミ 有明  
 佐藤 健太郎 小出  
 長柄 京子 新飯田

### ■朝日地域

斎藤 本 岩沢  
 小田 ミキ 下新保  
 石栗 忠雄 小川  
 島田 幸一 下新保  
 高橋 正 下中島  
 山谷 美智子 塩野町  
 阿部 ヤス 上野  
 本間 キエ 95 石住

## おくやみ

### ■山北地域

丹直吉 布部  
 中山 トミ子 大須戸  
 渡邊 與三 板屋越  
 小田 重雄 関口  
 菅原 明彦 蒲萄  
 高橋 タケ 下中島  
 小田 昭次 塩野町  
 小池 誠一 塩野町  
 渡辺 勸次 黒田  
 渋谷 新太郎 榎原  
 相馬 チヨノ 早稲田

柳瀬 トリ 寒川  
 佐藤 一弘 大毎  
 大平 榮子 大毎  
 本間 安一 笹川  
 貝沼 郁子 浜新保  
 加藤 カン子 大毎  
 松田 源一 杉平  
 富樫 シモ 寝屋  
 大滝 節 北中

## 人口と世帯数

（2月1日現在）

人口 52,130人（-98）  
 男 25,049人（-39）  
 女 27,081人（-59）  
 世帯数 21,960世帯（-20）

※（ ）は前月比

## ここで働く



すがわら ひろと 菅原 洋人 さん

市内企業で働くことを選んだ方のリアルな生活や働いてみて感じたことなどを紹介しています。



入社してこの4月で3年になります。住宅の設計や建築現場に興味があり、地元の村上市で地域に密着した仕事がしたいという思いから入社を決めました。現在は図面作成と現場管理補佐の業務を担当しています。学校で学んだ知識が通用しない時や現場に行かないと分からない細かい工程の判断に頭を悩ませることも多々あります。しかし、自分なりに考えた図面が職人の皆さんに伝わったり、お客さまからの要望に応えられたときは大きなやりがいを感じ、「もっと学びたい」というモチベーションになっています。

現場では職人の皆さんとの対話を大切に、日々のコミュニケーションを通じて、より良い信頼関係を築けるように努めています。また、悩んだ時には設計部の先輩方から丁寧なアドバイスをいただいています。先輩方、お客さまや業者の方々との丁寧なやり取り、そして仕事に向き合う姿勢など、周囲から学ぶべきことがたくさんある毎日です。

自分なりのやりがいや目標を見つけ、自分の行動に自信を持ち、周囲から信頼される存在になれるよう誠心誠意頑張っていきたいです。

### ■人事担当者から一言

平成元年の創業以来、「こころに響く住まいづくり」を大切にしています。最大の特徴は20人超の自社大工の存在です。現場で切磋琢磨し、熟練の技術と創造的な手仕事を高め合える環境があります。

モノづくりが好きで、一生モノの技術を身につけたい方は、ぜひ私たちと共に「感動」を創りませんか。

### 株式会社 新和建設

住 所 下助測794-1  
 ☎75-5656  
 設 立 平成元年2月  
 従業員数 36人  
 （令和8年1月現在）

### 主な事業内容

新築・リフォーム・リノベーション  
 不動産売買・仲介・賃貸管理



株式会社新和建設 モデルハウス